

**Tee liikkeitä päivittäin
- aina kun voit!**

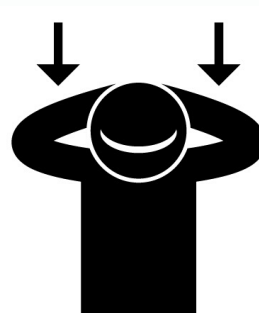
Kehonhuoltoliikkeitä 2



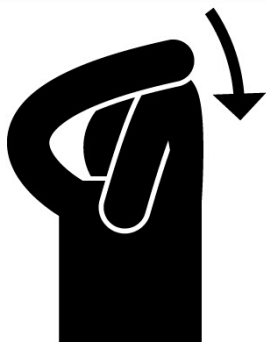
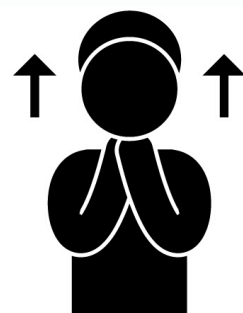
**Käden halaus
yläselän venytys**



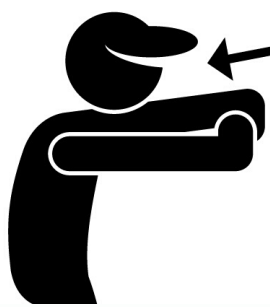
**Pään kallistus
kaulalihaksien
venytys**



**Niskan ja kaulan
lihaksien venytys
voit tehostaa liikettä
kevyesti käsillä**



**Ojentajan ja
olkapään venytys**



**Kyynärvarren
venytys**



Rintarangan avaus

